

7月分 予定献立表

家庭数

さいたま市立泰平小学校
令和6年7月

日(曜)	こんだて			つかわれているしょくひんとそのおもなはた			栄養価
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	あか ちやく・ほね になるもの	きいろ ねつやちから になるもの	みどり からだのちようしを ととのえるもの	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1(月)	◆えだまめいり わかめごはん	ぎゅう にゅう	いわしのうめに なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ わかめ いわし	ごはん ジャがいも	えだまめ ねぎ こまつな なめこ にんじん	433
							14.7
2(火)	ごはん	ぎゅう にゅう	こがねに のりのつくだに からしあえ	ぎゅうにゅう のり なまあげ ぶたにく	ごはん ジャがいも こんにやく あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ グリンピース もやし	576
							21.6
3(水)	こどもパン	ぎゅう にゅう	だいすのインドふう にコーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こどもパン あぶら ジャがいも さとう	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり コーン	600
							26.5
4(木)	ごはん	ぎゅう にゅう	まーぼーとうふ えのきとわかめのナムル	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぶん	たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが もやし こまつな えのきだけ にんじん	592
							27.2
5(金)	◎ たなばたこんだて ◎						
	◎ちらしずし	ぎゅう にゅう	ほしがたコロッケ ◎たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ゼリー ジャがいも あぶら	ごはん そうめん あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ コーン さやいんげん オクラ だいこん	494
8(月)	ごはん	ぎゅう にゅう	ジャがいもの カレーしょうゆに レモンあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごはん ジャがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり レモン	590
							20.6
9(火)	かんこくふう たきこみごはん	ぎゅう にゅう	にくだんごのあますあん ◆なつやさいの ごまキムチじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さとう	ごはん しらたき こんにやく あぶら さとう ごま	にんじん にんにく だいこん こまつな なす ねぎ とうがん はくさい もやし	549
							22.7
10(水)	◆ 3年生が とうもろこしの さやむきをします ◆						
	たまごとじうどん	ぎゅう にゅう	だいこんときゅうりの しょうがしょうゆ とうもろこし	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ だいす	うどん さとう でんぶん こむぎこ あぶら	にんじん ねぎ しめじ にがうり かぼちゃ とうもろこし	619
11(木)	くろパン	ぎゅう にゅう	ポテトのチーズソースあえ ◆えだまめいり ひじきのマリネ れいとうミカン	ぎゅうにゅう ウイナー チーズ ひじき とりにく	くろばん あぶら ジャがいも さとう	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん みかん	662
							22.9
12(金)	ごはん	ぎゅう にゅう	◆なすのみそしる モウカのなんばんづけ いそかあえ	ぎゅうにゅう モウカ わかめ のり	ごはん あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん なす こまつな もやし	582
							24.0
16(火)	☆ おきなわけんの きょうどりょうりを しょうかいします ☆						
	☆ジューシー	ぎゅう にゅう	グルクンフライ ☆おきなわもずくスープ	ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ ぶたにく もずく グルクン	ごはん あぶら でんぶん ばんこ	ほししいたけ にんじん こまつな えのきだけ コーン ねぎ	510
17(水)	◎ 1がっき きゅうしょく さいしゅうび ◎						
	ごはん	ぎゅう にゅう	◆なつやさいカレー ぴりからきゅうり セレクトアイス (ガリガリくん、パニラアイス)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん ジャがいも こむぎこ パター あぶら さとう	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン セロリ にんにく りんご トマト きゅうり しょうが	636
							24.3

- ・献立表の栄養価は中学年のものを表示しています。
- ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材量などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

ぎょうししょく ◆旬の食材(季節の料理)
◎行事食 ☆郷土料理